

2026年

6

月


ほいくえん こんだてひょう



所沢市立保育園

日 (曜)	献立名 昼食	おもな材料とからだの中でのほたらき			午後のおやつ	1・2才児 午前のおやつ	栄養価	
		(赤) 血や肉になる食品	(緑) からだの調子をととのえる食品	(黄) 熱や力になる食品			3才未満児 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	3才以上児 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (月)	ごはん ホキの照り揚げ 温野菜サラダ 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 ホキ澱粉付き 油揚げ みそ プロセ スチーズ	スナッペンとう 人参 スイートコー ン 白菜	ミニのりすけ 精白米 油 砂糖 ジャがいも 片栗粉 バター プチ 洋梨ゼリー	じゃがもち プチ洋梨ゼリー 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	440 17.9	530 21.1
2 (火)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 小松菜のおひたし かぼちゃと長ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 かつ お節 みそ	人参 生姜 小松菜 しめじ かぼちゃ 長 ねぎ バナナ	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 米粉の カップケーキ(いち ご)	米粉のカップケーキ (いちご) バナナ バナナ	全粒粉クラッカー 牛乳	478 17.6	544 20.5
3 (水)	ごはん ホイコーロー ブロッコリーのナムル 豆腐スープ	牛乳 豚もも みそ 赤みそ 絹ごし豆腐	ピーマン 人参 長ね ぎ キャベツ フロッ コリー 塩蔵わかめ 玉ねぎ オレンジ	星っこ 精白米 砂糖 ごま油 フォカッ チャ 油 グラニュー 糖	シュガーフォカッ チャ オレンジ 牛乳	星っこ 牛乳	439 18.3	537 22.2
4 (木)	ごはん いりどり きゅうりのしらすあえ 生揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 ちく わ しらす干し 生揚 げ みそ 油揚げ ピ ピピーチーズ	人参 水煮筍 ごぼう きゅうり 玉ねぎ ふ き	豆花クッキー 精白 米 砂糖 油	ふきごはんのおにぎ り ピピピーチーズ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	454 20.0	540 23.2
5 (金)	ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳 豚もも ツナ 鶏もも肉	玉ねぎ マッシュ ルーム セロリー ローストオニオン 海藻ミックス きゅ うり スイートコー ン 人参 いら	ミニのりすけ 精白 米 油 砂糖 ビーフ ン ごま油	ビーフンスープ 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	474 18.2	582 21.5
6 (土)	焼きそば スナッペンエンドウ 型抜きチーズ	牛乳 豚ロース 型抜 きチーズ	キャベツ もやし 人 参 青のり スナッ ペンとう バナナ	全粒粉クラッカー 中華めん 油 ねじ りパン	ねじりパン バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	489 18.9	540 20.3
8 (月)	ごはん からあげ 五目ごまあえ なすのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ みそ	にんにく 生姜 小松 菜 人参 もやし な す 長ねぎ バナナ	星っこ 精白米 片栗 粉 油 糸こんにやく すりごま 砂糖 利尻 昆布せんべい	昆布せんべい バナナ 牛乳	星っこ 牛乳	448 17.3	527 20.0
9 (火)	ごはん じゃが芋とベーコンの煮物 チンゲン菜のいそあえ 玉ねぎと麩のみそ汁	牛乳 ベーコン 豚も も みそ 豆乳	人参 玉ねぎ スイ ートコーン チンゲ ン菜 きざみのり プ ルーン	全粒粉クラッカー 精 白米 ジャがいも 砂 糖 油 焼麩 ホット ケーキミックス すり ごま	セサミケーキ プルーン 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	470 16.8	566 19.3
10 (水)	食パン ポークビーンズ ブロッコリーとコーンの サラダ ジュリアンスープ	牛乳 大豆 ベーコン 豚ばら 煮干し	玉ねぎ 人参 トマト ピューレ ブロッコ リー スイートコー ン キャベツ 焼きの り 青のり	豆花クッキー 食パ ン 砂糖 油 精白米 無塩バター	塩のおにぎり 煮干しのカリカリ (青のり味) 牛乳	豆花クッキー 牛乳	453 20.0	548 24.2
11 (木)	ごはん かれいのてりやき 高野豆腐のふくめ煮 アスパラのぼん酢あえ じゃがいもとわかめのみ そ汁	牛乳 きれい 高野豆 腐 みそ 型抜きチ ーズ	アスパラガス キャ ベツ 人参 塩蔵わか め	ミニのりすけ 精白 米 砂糖 ジャがいも トマトパン	トマトパン 型抜きチーズ 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	464 22.4	546 26.1
12 (金)	ごはん 豚しゃぶ かぼちゃの煮つけ 大根と玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚もも みそ クリームチーズ	キャベツ かぼちゃ 大根(根) 玉ねぎ	星っこ 精白米 砂糖 いりごま 片栗粉 ホットケーキミッ クス プチももゼリー	クリームチーズ蒸し パン プチももゼリー 牛乳	星っこ 牛乳	472 18.7	571 22.4
13 (土)	きつねうどん バナナ 型抜きレアチーズ	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ 型抜きレアチ ーズ	人参 長ねぎ ほうれ ん草 バナナ 塩昆布 オレンジ	ミニのりすけ うど ん 砂糖 精白米	塩昆布おにぎり オレンジ 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	467 16.8	556 19.0
15 (月)	ごはん 豚肉とじゃがいもの 細切り炒め きゅうりナムル 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 豚もも 油揚げ みそ プレーンヨー グルト	ピーマン 人参 生姜 きゅうり 小松菜 プ ルーン	豆花クッキー 精白 米 ジャがいも ごま 油 砂糖 片栗粉 強 力粉 油	手作りヨーグルトパ ン プルーン 牛乳	豆花クッキー 牛乳	467 18.1	557 21.1

日 (曜)	献立名 昼食	おもな材料とからだの中でののはたらき			午後の おやつ	1・2才児 午前の おやつ	栄養価		
		(赤) 血や肉になる食品	(緑) からだの調子をととのえる食品	(黄) 熱や力になる食品			3才未満児 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	3才以上児 エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	
16 (火)	ごはん さわらのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮つけ 白菜と長ねぎのみそ汁	牛乳 さわら 油揚げ みそ 豚ロース	玉ねぎ パセリ 切干 し大根(乾) 人参 白菜 長ねぎ キャベ ツ もやし 青のり	星っこ 精白米 マヨ ネーズ パン粉 砂糖 油 中華めん	焼きそば 牛乳	星っこ 牛乳	458 20.8	564 25.6	
17 (水)	五目うどん オクラのごまあえ 型抜きチーズ	牛乳 鶏もも肉 なる と型抜きチーズ 油 揚げ 味付小魚	ほうれん草 人参 長 ねぎ オクラ	ミニのりすけ うど ん 砂糖 すりごま 精白米	いなりずし 味付小魚 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	453 22.7	526 25.3	
18 (木)	ごはん タンドリーチキン キャベツとパインのサラダ トマトスープ	牛乳 鶏もも肉 プ レーンヨーグルト	玉ねぎ にんにく 生 姜 キャベツ パイン 缶 トマト	豆花クッキー 精白米 油 片栗粉 じゃがい も ホットケーキミッ クス プチりんごゼ リー	ポテトドック プチりんごゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	453 17.1	531 19.7	
19 (金)	ごはん かぼちゃと豚肉の煮物 ほうれん草のえのきあえ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 豚もも 絹ごし 豆腐 みそ しらす干 し	かぼちゃ 人参 玉ね ぎ スイートコーン ほうれん草 えのきた け なめこ 長ねぎ 青 のり パナナ	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 油 食 パン マヨネーズ	じゃこトースト バナナ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	478 18.3	576 21.5	
20 (土)	スパゲッティナポリタン 青ゆでブロッコリー ヨーグルト	牛乳 ツナ 粉チーズ ヨーグルト	ピーマン 玉ねぎ 人 参 マッシュルーム ブロッコリー 菜め し オレンジ	星っこ スパゲッ ティ 油 バター 精 白米	菜めしおにぎり オレンジ 牛乳	星っこ 牛乳	455 20.1	530 22.7	
22 (月)	ごはん 高野豆腐の煮物 キャベツと塩昆布の あえもの じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏も も肉 みそ クリーム	人参 玉ねぎ キャベ ツ 塩昆布 にら プ ルーン	豆花クッキー 精白 米 砂糖 ごま油 じゃがいも ホット ケーキミックス	ホットビスケット プルーン 牛乳	豆花クッキー 牛乳	501 19.4	604 23.0	
23 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き シルバーサラダ トマト もやしと豆苗のみそ汁	牛乳 豚ロース ハム みそ	バナナ 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 トマ ト もやし 豆苗 と うもろこし	精白米 砂糖 油 は さめ マヨネーズ おからチップ	とうもろこし おからチップ 牛乳	バナナ 牛乳	495 18.9	590 22.6	
24 (水)	ごはん 白酢豚 ブロッコリーのおかかあえ わかめと麩のみそ汁	牛乳 豚もも かつお 節 みそ きなこ 型 抜きチーズ	玉ねぎ 人参 水煮筍 ピーマン ブロッコ リー 塩蔵わかめ	ミニのりすけ 精白 米 油 砂糖 片栗粉 焼麩 マカロニ	マカロニのきなこあ え 型抜きチーズ 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	467 21.6	552 25.2	
25 (木)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き キャベツとオクラの おひたし 煮豆 しめじと玉ねぎのみそ汁	牛乳 生さけ かつお 節 金時豆 みそ	キャベツ オクラ し めじ 玉ねぎ いちご ジャム メロン	全粒粉クラッカー 精白米 砂糖 食パン	いちごジャムサンド メロン 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	443 19.6	535 23.6	
26 (金)	ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ ひじきのいり煮 チンゲン菜と長ねぎの みそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚 げ みそ ツナ	玉ねぎ ひじき 人参 さやいんげん チン ゲン菜 長ねぎ えの きたけ えだまめ	星っこ 精白米 油 砂糖 片栗粉	ツナとえのきのおに ぎり 枝豆 牛乳	星っこ 牛乳	460 20.5	561 25.0	
27 (土)	肉うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 豚もも ヨーグ ルト	ほうれん草 人参 玉 ねぎ パナナ	豆花クッキー うど ん 豆腐ブレッド ぶ どうゼリー	豆腐ブレッド ぶどうゼリー 牛乳	豆花クッキー 牛乳	502 20.0	538 21.6	
29 (月)	ごはん 生揚げと野菜の炒め煮 しゅうまい わかめスープ	牛乳 生揚げ 豚もも しゅうまい 鶏もも 肉 飲むヨーグルト	キャベツ 人参 玉ね ぎ 水煮筍 生姜 塩 蔵わかめ 長ねぎ ピーマン	ミニのりすけ 精白 米 油 砂糖 片栗粉 バター	チキンライス 飲むヨーグルト	ミニのりすけ 牛乳	450 19.4	552 23.4	
30 (火)	カレーライス ツナサラダ	牛乳 豚もも ツナ	人参 玉ねぎ にんに く キャベツ スイ ートコーン みかん缶 バナナ 黄桃缶	全粒粉クラッカー 精 白米 じゃがいも 油 砂糖 あわせるゼリー 集中カウの花揚げ	クラッシュフルーツ ゼリー うの花揚げ 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	516 17.0	625 19.4	
材料の都合により、献立・調理方法を 変更することがありますので御了承ください。							月平均	467 19.1	555 22.3

献立表の  のマークは、所沢市のホームページにレシピを公開中です。ぜひご覧ください！

